



## Dagboek als spiegel - Christine de Vries

---

GESCHREVEN DOOR MARIEKE WOLF

24 april 2012

<http://www.bangersisters.nl/entertainment/boekenworm/1180-dagboek-als-spiegel-christine-de-vries>

**Door te schrijven geven we uiting aan wat er al in ons is, maar wacht om gekend te worden. Het gaat er niet om hoe mooi of foutloos je schrijft, maar of je bereid bent om jouw dagboek te accepteren als een spiegel waarin je jezelf open en eerlijk onder ogen durft te komen. Pas dan zullen de lege pagina's veranderen in een diepe bron van inzicht.**

In de wereld van vandaag lijkt het belangrijker te zijn om 24 uur per dag in verbinding te staan met de wereld om ons heen, dan een verbinding te hebben met onszelf. Via multimedia vernemen we wat er om ons heen gebeurt. We leven ons leven in de hoogste versnelling en met een overvolle agenda, omdat we alles nu willen en moeilijk 'nee' kunnen zeggen. Ondanks dit bruisende volle leven, voelen de meesten van ons zich niet geïnspireerd of vervuld. We zitten vol, maar we zijn niet gevoed.

Stilzitten op een meditatiekussen roept bij velen al snel verzet op, terwijl het schrijfproces een oefening is. Als je je eerste indrukken opschrijft zonder af te dwalen met je gedachten, richt je je aandacht ergens op. Het is als het ware een actieve meditatie, waarbij we ons een weg schrijven naar onze innerlijke wereld.

Het schrijven in een dagboek nodigt je uit om stil te staan bij wat belangrijk voor je is, met als doel te leren vertrouwen op de wijsheid van je eigen hart. Het is geen makkelijke weg, maar je zult rijkelijk beloond worden met inzichten en uitzichten.

Het is een ontdekkingstocht die iedereen in zijn/haar eigen tempo maakt.

Door regelmatig in je dagboek te schrijven krijg je inzicht op levensthema's, patronen en aanhoudende vragen. Een dagboek is bereid om alles te ontvangen wat de schrijver wil geven: woede, onrust, inspiratie, vragen en antwoorden, irritaties, frustratie, vreugde en verdriet.

Je hebt het zeker wel eens gehoord tijdens de stille momenten, de zachte fluistering die je verlangend vraagt om een weg te kiezen die naar binnen is gericht. Maar hoe doe je dit? Je kunt wel nagaan dat je door steeds hetzelfde te herhalen, geen ander resultaat kunt verwachten. Alles wat je kiest te doen heeft immers een logisch gevolg en als je hier niet langer tevreden mee bent, moet je wat anders gaan doen dan wat je eerder deed. Deze omschakeling vind je volgens Christine de Vries niet in nog meer drukte, maar in de kracht van stilte en eenvoud. Omdat deze kalmte voor velen totaal onbekend is, word het als vreemd of onprettig ervaren. De stilte maakt onze innerlijke onrust zichtbaar en voordat we het weten, vluchten we hiervoor door nóg meer afspraken te maken. Alleen om maar niet met onszelf en onze onrust geconfronteerd te worden.

Wat kunnen we hieraan doen?

Christine de Vries leert je stap voor stap kennismaken met de stilte, zodat je dan beetje bij beetje je vertrouwen kunnen vergroten.

Zo leer je onder andere hoe je opnieuw verbinding kunt maken met je innerlijke wijsheid en intuïtie. Daarnaast leer je oordelen los te laten, waardoor je gevoel van acceptatie groeit en dat zal je leiden naar de stille ruimte in je hart. Ze geeft de lezer oefeningen die helpen pijnlijke situaties af te ronden en los te laten. Daarnaast leer je ook de kunst van het gedichten schrijven en dialoogschrijven.

Dit handboek staat vol concrete (schrijf)oefeningen, praktische voorbeelden en enkele ervaringen van andere dagboekschrijfsters. Hier heeft Christine bewust voor gekozen, omdat die ervaringen een rijke bron van inspiratie en herkenning zijn.

Christine de Vries maakt schrijven leuk!

Ze leert de lezer op een eenvoudige manier de do's en dont's van het dagboek schrijven. Haar jarenlange ervaringen met dagboek schrijven en tevens haar liefde hiervoor, is duidelijk in dit boek terug te lezen!

'*Dagboek als spiegel*' biedt beginnende en ervaren dagboekschrijfsters de handvatten om hun pen in beweging te krijgen én te houden.

De illustraties van Pol Wijnberg zorgen voor een vrolijke noot in dit boek en prikkelen je creativiteit.

Dagboek als spiegel

Uitgever: A3 boeken

ISBN: 978 90 77408 43 8

Prijs: €19,50